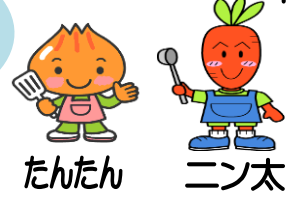


10月

令和4年度 岩見沢市教育委員会 学校給食課



# 給食だより

給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp

**食育目標**  
地場産物を知ろう  
**給食目標**  
給食を残さず  
食べよう

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。  
ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

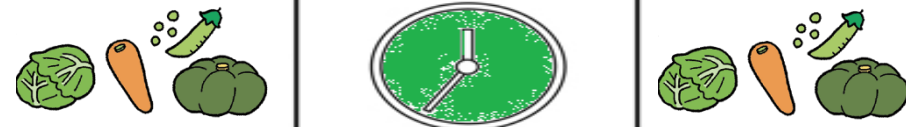
**給食費は期日までの納入をおねがいします。**  
給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

地産地消を推進

## 地場産物を食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



### 9月の食に関する指導

9月 2日	北村小6年生	9月 16日	日の出小2年生
9月 7日	北真小1年生	9月 16日	栗沢小5年生
9月 8日	岩見沢小3年竹組	9月 20日	栗沢小2年生
9月 9日	第二小1・2年生	9月 22日	東小2年1組
9月 13日	岩見沢小2年生	9月 27日	志文小2年生
9月 14日	岩見沢小3年松組	9月 27日	第一小6年生
		9月 28日	上幌向中2年生



岩見沢小学校2年生の調理所見学とまとめのようす。



毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

今月は9月のメニューから紹介するよ!



#### ★目の愛護デーこんだて

Aコース 7日(金)・Bコース 6日(木)

10月10日は目の愛護デーです。10、10を横にすると人の目と眉に見えるからだそうです。疲れ目を予防、改善してくれるアントシアニンを多く含んだブルーベリーゼリーがつかます。

#### ★さつまいもの日こんだて

Aコース 13日(木)・Bコース 14日(金)

10月13日はさつまいもの日です。さつまいが登場しますよ! さつまいもには、食物繊維がたっぷり含まれています。

#### ★ハロウィンこんだて

Aコース 28日(金)・Bコース 27日(木)

ハロウィンとはヨーロッパ発祥の秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事のことをいいます。給食では、パンプキンババロアが登場しますよ!

#### ★たんとんの日①

Aコース 20日(木)・Bコース 21日(金)

すいとんみそ汁の玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、こんこん炒めのヤーコンは岩見沢産です。

#### ★たんとんの日②&日の出小6年生作成こんだて

Aコース 27日(木)・Bコース 28日(金)

日の出小6年生が考えた、岩見沢産のキジ肉を使った献立です。キジ肉の煮物は、キジ肉と野菜を和風の味付けで煮込んでいます。煮物の白菜、みそ汁のじゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、ホッケのふわふわ揚の衣のキタノカオリも岩見沢産です。

### たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出すには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。



## ニン太の レッツ COOKING♪ クリームマカロニ

材料(4人分)

- マカロニ …30g
- ベーコン …60g
- 玉ねぎ …150g
- にんじん …1/4本
- ホールコーン …40g
- 牛乳 …120g
- シチューの素 …70g
- スキムミルク …20g
- 白ワイン…小さじ1と1/2
- 生クリーム …小さじ1
- コンソメ …小さじ1
- 塩・こしょう …少々
- 水 …カップ3弱

～つくり方～

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎはさいの目の目、人参はいちょう切りにする。
- ② ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 水分を入れて煮る。
- ④ ホールコーンを入れ、コンソメ、塩、こしょうを入れる。
- ⑤ マカロニを入れてひと煮たちしたら、牛乳、生クリームを入れる。
- ⑥ シチューの素とスキムミルクを入れてよく煮込み、白ワインを入れて出来上がり!

マカロニは、時間がたつと水分を吸ってしまうので、給食ではそれも考えて茹ですずに入れていきます。